

## NÍVEL 16 10 KM ENTRE 50:31 E 52:00 MARATONA ENTRE 4H11 E 4H19

| SEMANA | MARATONA     |             |             | 2ª FEIRA<br>TREINO DE RITMO | 3ª FEIRA<br>TROTE | 4ª FEIRA<br>TREINO EM LADEIRAS | 5ª FEIRA<br>INTERVALADO OU FARTLEK (F) | 6ª FEIRA<br>TROTE | SÁBADO<br>TREINO LONGO (L) OU RITMO MARATONA (RM) | TOTAL DA SEMANA | RITMOS DOS TREINOS   |
|--------|--------------|-------------|-------------|-----------------------------|-------------------|--------------------------------|--|-------------------|---|-----------------|--|
|        | POA<br>27/05 | SP<br>03/06 | RJ<br>24/06 |                             |                   |                                |  |                   |   |                 |  |
| 1ª     | 26/2 a 3/3   | 5/3 a 10/3  | 26/3 a 31/3 | 11                          | 14                | 11                             | 3 x 2.000 m                            | 11                | 18 (RM)   | 75              | <b>Treino de ritmo</b><br>5:24 a 5:34<br><b>Treino em ladeiras</b><br>5:30 a 5:40<br><b>Longo</b><br>6:04 a 6:14<br><b>Ritmo da Maratona</b><br>5:57 a 6:08  |
| 2ª     | 5/3 a 10/3   | 12/3 a 17/3 | 2/4 a 7/4   | 11                          | 13                | 10                             | 13 (F)                                 | 10                | 25 (L)  | 82              |  |
| 3ª     | 12/3 a 17/3  | 19/3 a 24/3 | 9/4 a 14/4  | 13                          | 14                | 12                             | 4 x 2.000 m                            | 11                | 25 (RM)   | 83              |  |
| 4ª     | 19/3 a 24/3  | 26/3 a 31/3 | 16/4 a 21/4 | 12                          | 13                | 10                             | 13 (F)                                 | 10                | 31 (L)  | 89              | <b>TEMPOS DOS TIROS NOS INTERVALADOS</b><br><br><b>1.000 m</b><br>4:46 a 4:54<br><b>2.000 m</b><br>9:49 a 10:06<br>Nota: antes e depois dos tiros nos treinos intervalados, deve-se trotar cerca de 2km. |
| 5ª     | 26/3 a 31/3  | 2/4 a 7/4   | 23/4 a 28/4 | 14                          | 15                | 12                             | 5 x 2.000 m                            | 12                | 23 (RM)   | 90              |  |
| 6ª     | 2/4 a 7/4    | 9/4 a 14/4  | 30/4 a 5/5  | 11                          | 14                | 12                             | 14 (F)                                 | 10                | 33 (L)  | 94              |  |
| 7ª     | 9/4 a 14/4   | 16/4 a 21/4 | 7/5 a 12/5  | 13                          | 18                | 12                             | 7 x 1.000 m                            | 11                | 24 (RM)   | 89              | Trotes de 10 km por dia, de 2ª a 6ª feira<br>Descanso<br>50  |
| 8ª     | 16/4 a 21/4  | 23/4 a 28/4 | 14/5 a 19/5 | 12                          | 14                | 10                             | 15 (F)                                 | 10                | 30 (L)  | 91              |  |
| 9ª     | 23/4 a 28/4  | 30/4 a 5/5  | 21/5 a 26/5 | 13                          | 18                | 13                             | 7 x 1.000 m                            | 13                | 28 (RM)   | 96              |  |
| 10ª    | 30/4 a 5/5   | 7/5 a 12/5  | 28/5 a 2/6  | 13                          | 17                | 12                             | 16 (F)                                 | 11                | 33 (L)  | 102             |  |
| 11ª    | 7/5 a 12/5   | 14/5 a 19/5 | 4/6 a 9/6   | 12                          | 18                | 11                             | 7 x 1.000 m                            | 12                | 25 (RM)   | 89              |  |
| 12ª    | 14/5 a 19/5  | 21/5 a 26/5 | 11/6 a 16/6 | 12                          | 14                | 10                             | 13 (F)                                 | 10                | 20 (RM)   | 79              |  |
| 13ª    | 21/5 a 25/5  | 28/5 a 1/6  | 18/6 a 22/6 |                             |                   |                                |  |                   | Descanso  | 50              |  |

## NÍVEL 17 10 KM ENTRE 52:01 E 53:30 MARATONA ENTRE 4H19 E 4H28

| SEMANA | MARATONA     |             |             | 2ª FEIRA<br>TREINO DE RITMO | 3ª FEIRA<br>TROTE | 4ª FEIRA<br>TREINO EM LADEIRAS | 5ª FEIRA<br>INTERVALADO OU FARTLEK (F) | 6ª FEIRA<br>TROTE | SÁBADO<br>TREINO LONGO (L) OU RITMO MARATONA (RM) | TOTAL DA SEMANA | RITMOS DOS TREINOS  |
|--------|--------------|-------------|-------------|-----------------------------|-------------------|--------------------------------|--|-------------------|---|-----------------|---|
|        | POA<br>27/05 | SP<br>03/06 | RJ<br>24/06 |                             |                   |                                |  |                   |   |                 |   |
| 1ª     | 26/2 a 3/3   | 5/3 a 10/3  | 26/3 a 31/3 | 11                          | 13                | 11                             | 3 x 2.000 m                            | 11                | 18 (RM)   | 74              | <b>Treino de ritmo</b><br>5:34 a 5:43<br><b>Treino em ladeiras</b><br>5:40 a 5:50<br><b>Longo</b><br>6:14 a 6:25<br><b>Ritmo da Maratona</b><br>6:08 a 6:21   |
| 2ª     | 5/3 a 10/3   | 12/3 a 17/3 | 2/4 a 7/4   | 11                          | 12                | 10                             | 12 (F)                                 | 10                | 25 (L)  | 80              |   |
| 3ª     | 12/3 a 17/3  | 19/3 a 24/3 | 9/4 a 14/4  | 12                          | 14                | 11                             | 4 x 2.000 m                            | 11                | 21 (RM)   | 81              |   |
| 4ª     | 19/3 a 24/3  | 26/3 a 31/3 | 16/4 a 21/4 | 11                          | 13                | 10                             | 13 (F)                                 | 10                | 30 (L)  | 87              | <b>TEMPOS DOS TIROS NOS INTERVALADOS</b><br><br><b>1.000 m</b><br>4:54 a 5:03<br><b>2.000 m</b><br>10:06 a 10:24<br>Nota: antes e depois dos tiros nos treinos intervalados, deve-se trotar cerca de 2km. |
| 5ª     | 26/3 a 31/3  | 2/4 a 7/4   | 23/4 a 28/4 | 13                          | 15                | 12                             | 5 x 2.000 m                            | 11                | 23 (RM)   | 88              |   |
| 6ª     | 2/4 a 7/4    | 9/4 a 14/4  | 30/4 a 5/5  | 11                          | 13                | 11                             | 14 (F)                                 | 10                | 33 (L)  | 92              |   |
| 7ª     | 9/4 a 14/4   | 16/4 a 21/4 | 7/5 a 12/5  | 13                          | 18                | 11                             | 7 x 1.000 m                            | 10                | 26 (RM)   | 89              | Trotes de 10 km por dia, de 2ª a 6ª feira<br>Descanso<br>50   |
| 8ª     | 16/4 a 21/4  | 23/4 a 28/4 | 14/5 a 19/5 | 11                          | 14                | 10                             | 14 (F)                                 | 10                | 32 (L)  | 91              |   |
| 9ª     | 23/4 a 28/4  | 30/4 a 5/5  | 21/5 a 26/5 | 13                          | 17                | 12                             | 7 x 1.000 m                            | 13                | 28 (RM)   | 94              |   |
| 10ª    | 30/4 a 5/5   | 7/5 a 12/5  | 28/5 a 2/6  | 13                          | 17                | 12                             | 16 (F)                                 | 10                | 33 (L)  | 101             |   |
| 11ª    | 7/5 a 12/5   | 14/5 a 19/5 | 4/6 a 9/6   | 12                          | 17                | 11                             | 7 x 1.000 m                            | 11                | 25 (RM)   | 87              |   |
| 12ª    | 14/5 a 19/5  | 21/5 a 26/5 | 11/6 a 16/6 | 11                          | 13                | 10                             | 13 (F)                                 | 10                | 20 (RM)   | 77              |   |
| 13ª    | 21/5 a 25/5  | 28/5 a 1/6  | 18/6 a 22/6 |                             |                   |                                |  |                   | Descanso  | 50              |   |

## NÍVEL 18 10 KM ENTRE 53:31 E 55:00 MARATONA ENTRE 4H28 E 4H38

| SEMANA | MARATONA     |             |             | 2ª FEIRA<br>TREINO DE RITMO | 3ª FEIRA<br>TROTE | 4ª FEIRA<br>TREINO EM LADEIRAS | 5ª FEIRA<br>INTERVALADO OU FARTLEK (F) | 6ª FEIRA<br>TROTE | SÁBADO<br>TREINO LONGO (L) OU RITMO MARATONA (RM) | TOTAL DA SEMANA | RITMOS DOS TREINOS  |
|--------|--------------|-------------|-------------|-----------------------------|-------------------|--------------------------------|--|-------------------|---|-----------------|---|
|        | POA<br>27/05 | SP<br>03/06 | RJ<br>24/06 |                             |                   |                                |  |                   |   |                 |   |
| 1ª     | 26/2 a 3/3   | 5/3 a 10/3  | 26/3 a 31/3 | 11                          | 13                | 11                             | 3 x 2.000 m                            | 11                | 18 (RM)   | 74              | <b>Treino de ritmo</b><br>5:43 a 5:53<br><b>Treino em ladeiras</b><br>5:50 a 6:00<br><b>Longo</b><br>6:25 a 6:36<br><b>Ritmo da Maratona</b><br>6:21 a 6:35   |
| 2ª     | 5/3 a 10/3   | 12/3 a 17/3 | 2/4 a 7/4   | 11                          | 12                | 10                             | 11 (F)                                 | 10                | 25 (L)  | 79              |   |
| 3ª     | 12/3 a 17/3  | 19/3 a 24/3 | 9/4 a 14/4  | 12                          | 13                | 11                             | 4 x 2.000 m                            | 11                | 21 (RM)   | 80              |   |
| 4ª     | 19/3 a 24/3  | 26/3 a 31/3 | 16/4 a 21/4 | 11                          | 12                | 10                             | 11 (F)                                 | 10                | 30 (L)  | 84              | <b>TEMPOS DOS TIROS NOS INTERVALADOS</b><br><br><b>1.000 m</b><br>5:03 a 5:12<br><b>2.000 m</b><br>10:24 a 10:43<br>Nota: antes e depois dos tiros nos treinos intervalados, deve-se trotar cerca de 2km. |
| 5ª     | 26/3 a 31/3  | 2/4 a 7/4   | 23/4 a 28/4 | 12                          | 14                | 12                             | 5 x 2.000 m                            | 10                | 23 (RM)   | 85              |   |
| 6ª     | 2/4 a 7/4    | 9/4 a 14/4  | 30/4 a 5/5  | 10                          | 12                | 11                             | 13 (F)                                 | 10                | 33 (L)  | 89              |   |
| 7ª     | 9/4 a 14/4   | 16/4 a 21/4 | 7/5 a 12/5  | 13                          | 16                | 11                             | 7 x 1.000 m                            | 10                | 25 (RM)   | 86              | Trotes de 10 km por dia, de 2ª a 6ª feira<br>Descanso<br>50   |
| 8ª     | 16/4 a 21/4  | 23/4 a 28/4 | 14/5 a 19/5 | 11                          | 13                | 10                             | 13 (F)                                 | 10                | 32 (L)  | 89              |   |
| 9ª     | 23/4 a 28/4  | 30/4 a 5/5  | 21/5 a 26/5 | 13                          | 16                | 13                             | 7 x 1.000 m                            | 13                | 28 (RM)   | 94              |   |
| 10ª    | 30/4 a 5/5   | 7/5 a 12/5  | 28/5 a 2/6  | 13                          | 17                | 13                             | 14 (F)                                 | 10                | 33 (L)  | 100             |   |
| 11ª    | 7/5 a 12/5   | 14/5 a 19/5 | 4/6 a 9/6   | 11                          | 17                | 10                             | 7 x 1.000 m                            | 11                | 25 (RM)   | 85              |   |
| 12ª    | 14/5 a 19/5  | 21/5 a 26/5 | 11/6 a 16/6 | 10                          | 14                | 10                             | 12 (F)                                 | 10                | 20 (RM)   | 76              |   |
| 13ª    | 21/5 a 25/5  | 28/5 a 1/6  | 18/6 a 22/6 |                             |                   |                                |  |                   | Descanso  | 50              |   |

**Observação:** Domingo = descanso. Os números referem-se a km. Fartlek = correr a distância total indicada em ritmos variados (ex.: 1,5 minuto forte x 1,5 min. fraco) ou alternar o ritmo por trechos (ex.: 1 km forte x 500 m fracos)